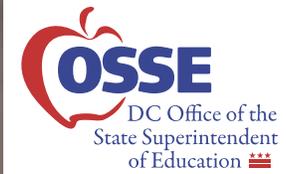


COMIENZOS ACTIVOS Y SALUDABLES

GUÍA PARA PADRES SOBRE LOS
ESTÁNDARES DE SALUD Y
EDUCACIÓN FÍSICA



PRE-KINDER AL GRADO 5

Oficina del Superintendente de
Educación del Distrito de Columbia

MENSAJE DEL SUPERINTENDENTE ESTATAL DE EDUCACIÓN

1

30 de Septiembre del 2008

Estimados padres y tutores:

Creo firmemente que la salud física y el bienestar de los estudiantes del Distrito de Columbia son asuntos críticos y de gran importancia.

En diciembre del 2007, la Junta de Educación de D.C. unánimemente aprobó los estándares de salud y educación física para las escuelas públicas del Distrito de Columbia. A través de grupos focales, desarrollamos los estándares utilizando varios puntos de vista en la comunidad, incluyendo padres, líderes comunitarios, profesionales de la salud y educadores. Proyectos de investigación y otras estadísticas contribuyeron al desarrollo de los mismos. Estos estándares nos permiten mantener altas metas para la salud y el bienestar de nuestros estudiantes.

Los estándares de salud y educación física describen lo que el estudiante debe saber y lo que debe de hacer en estas áreas de estudio. Hay estándares de Pre-Kinder hasta el Grado 8 y para estudiantes de la escuela superior. Para poder graduarse de la escuela pública superior en el Distrito de Columbia, estudiantes en los Grados 9-12 deben de completar 1.5 créditos en clases de salud y educación física.

La información contenida en esta Guía está organizada alrededor de cinco temas identificados por investigaciones previas como de gran impacto en los estudiantes del Distrito de Columbia. Los temas son:

- Nutrición
- Actividad Física
- Seguridad
- Alcohol, Tabaco y Otras Drogas
- Sexualidad, VIH y SIDA

Espero que puedan utilizar la información y sugerencias en esta Guía y así ayudar a sus hijos a ser adultos más saludables. Se espera que la escuela pública a la que atiende su hijo/a utilice estos estándares como parte de su currículo. Los exhorto a que verifiquen si las escuelas están proveyendo estas enseñanzas asegurando que sus hijos están aprendiendo sobre temas de salud y educación física. Recuerda que la salud del niño es vital para asegurarse que está listo a recibir una educación de excelencia. Participar en actividades físicas, combinado con una buena nutrición, son absolutamente necesarias para mantener una buena salud y prevenir la obesidad entre los niños.

Sinceramente,



Deborah A. Gist
Superintendente Estatal de Educación



JUNTA ESTATAL DE EDUCACIÓN

Robert C. Bobb
Presidente

Lisa Raymond
Vice Presidente
Distrito 3 (Zonas 5 & 6)

Mary Lord
Distrito 1 (Zonas 1 & 2)

Sekou Biddle
Distrito 2 (Zonas 3 & 4)

William Lockridge
Distrito 4 (Zonas 7 & 8)

Laura McGiffert Slover
Nombrado

Ted Trabue
Nombrado

Christine Johnson
Representate Estudiantil

Loren A. Stevens
Representate Estudiantil

Beverly R. Wheeler
Directora Ejecutiva

El Pre-Kinder es la etapa donde los niños comienzan a aprender lo básico sobre la salud y actividad física.

En **educación física y salud** tu hijo(a) aprenderá a:

- Describir y expresar sentimientos, como la felicidad, alegrías, corajes, miedos y tristezas.
- Jugar en armonía con otros niños.
- Respetar y cuidar el ambiente de la sala de clases.
- Entender que el cuerpo humano necesita descanso, ejercicio y buena nutrición.
- Identificar diferentes partes del cuerpo como la cabeza, brazos y piernas.
- Brincar y rodar, lanzar, cachar, patear una bola grande, montar un triciclo, estirarse y trepar.
- Ejercitarse y moverse a diferentes ritmos musicales.



LISTA DIARIA PARA HÁBITOS SALUDABLES

Puedes crear una lista para ayudar a tu hijo(a) a desarrollar y practicar buenos hábitos.

Hoy yo obtuve suficiente:
_____ Descanso (por lo menos 8 horas de descanso cada noche)

_____ Ejercicio (por lo menos 30 minutos de actividad física cada día)

_____ Buena Nutrición (al comer 5 frutas o vegetales)

Yo también:
_____ Guardo los juguetes y otros objetos en la casa y la escuela

En los grados del K-2, tu hijo(a) estará aprendiendo y explorando muchas maneras de cómo balancear una rutina saludable de descanso, trabajo, juego y alimentos. Tu hijo(a) también aprenderá más acerca del cuerpo humano, comportamientos saludables y las relaciones.

Sobre **la salud**, tu hijo(a) aprenderá a:

- Expresar sentimientos de maneras positivas y como las familias y amigos se preocupan uno por el otro.
- Cruzar calles y montar bicicletas de manera segura.
- Entender destrezas básicas de seguridad para fuegos y el uso del agua.
- Nombrar los 5 sentidos (ver, escuchar, olfatear, saborear y tocar)
- Reconocer los órganos básicos del cuerpo incluyendo el corazón, cerebro, pulmones, piel y estómago y cuales son sus funciones.
- Identificar síntomas básicos en una enfermedad, como nariz que gotea, tos y estornudos y como las enfermedades infantiles se pueden prevenir y tratarse con hábitos saludables, consultas y exámenes médicos.
- Conocer los diferentes grupos de alimentos (granos, frutas, vegetales, leche, carnes, frijoles y aceites).
- Escoger alimentos saludables (granos enteros, frutas y vegetales, alimentos bajos en grasas y azúcares) para prevenir la obesidad y otros problemas de salud.
- Comprender las diferencias entre las medicinas de utilidad, las drogas dañinas y las sustancias venenosas.

En **educación física**, tu hijo(a) aprenderá destrezas y movimientos básicos como:

- Destrezas básicas motoras, como moverse en diferentes formas tales como caminar en línea recta, dar curvas y zigzaguear.
- Trotar, correr, saltar, brincar, deslizarse, galopar, trepar y estirarse.
- Lanzar por encima y por debajo de la mano y coger una bola en el aire o rodando en el suelo.
- Patear y driblear una bola.
- Destrezas de gimnasia básica, como caer, rodar y brincar.
- Movimientos rítmicos, como aplaudir, moverse a ritmo ligero o lento, bailes sencillos y de rutina.



A medida que los niños van creciendo están más conscientes de sus sentimientos y hasta más responsables en cuanto a tomar decisiones relacionadas a sí mismo, a sus padres y la comunidad. Ellos pueden entender mucho mejor como sus sentimientos y decisiones pueden impactar sus vidas. En la escuela, los estudiantes se enfocaran en el contenido, la comunicación y harán frente a las destrezas que aumentaran el entendimiento de su propio crecimiento y desarrollo.

En **salud**, tu hijo(a) aprenderá a:

- Explicar que el ejercicio debe ser parte del diario vivir y como ayuda a liberar el estrés y la tensión.
- Expresar emociones y maneras de cómo hacer frente al rechazo, a la pena y a la pérdida.
- Entender los sistemas que componen el cuerpo humano (digestivo, respiratorio, circulatorio, muscular, esquelético, y nervioso) y los cambios físicos durante la adolescencia.
- Explicar maneras de cómo comunicarse con los adultos y como discutir los cambios hormonales y la sexualidad.
- Explicar y describir condiciones de salud y enfermedades, incluyendo la obesidad, diabetes, enfermedades infecciosas y enfermedades de transmisión sexual (ETS), cuales se pueden prevenir y cuales no.
- Clasificar alimentos por su contenido y valor nutritivo y utilizar la etiqueta del producto para hacer una mejor selección de alimentos.
- Explicar el uso y posesión ilegal de drogas.
- Explicar como el consumo abusivo del alcohol, tabaco y otras drogas puede causar trastornos físicos de salud, adicción y comportamientos de alto riesgo.



En **educación física**, tu hijo(a) aprenderá y ejecutará diferentes tipos de destrezas de movimiento como:

- Brincar soga.
- Lanzar, cachear, patear y driblear una bola en pareja o en grupos pequeños.
- Golpear la bola con una paleta o raqueta.
- Rutinas de estiramiento, calentamiento y enfriamiento.
- Ejercicios para desarrollar la flexibilidad, fortaleza y resistencia de los músculos y para aumentar la capacidad respiratoria y el ritmo cardíaco.
- Movimientos rítmicos tales como bailar con una pareja.

Escucha con atención.

Para todos los niños:

- Fomentar en tus niños a que expresen sus sentimientos.

Para los niños de kindergarten, 1ro y 2do grado:

- Hablar con tus niños sobre la importancia de tener relaciones saludables con los familiares y amigos.

Para los niños de 3ro, 4to y 5to grado:

- Habla con tus niños sobre las diferencias saludables y no saludables en las relaciones con familiares y amistades.

Mantén seguro a tu niño.

Para todos los niños:

- Haz una caminata con tu hijo(a) en tu comunidad. Señala los letreros de aviso de seguridad y advertencias (como los letreros de PARE y ceder el paso, los semáforos de luz en rojo, amarillo y verde y las sirenas de aviso).
- Explicar porque es tan importante detenerse y mirar a ambos lados antes de cruzar la calle..
- Explicar las reglas de seguridad para caminar y correr bicicleta.

Para niños del K-5:

- Habla con tu niño acerca de la diferencia entre tocar sanamente o tocar con malas intenciones.
- Asegúrate que tu niño sabe que hacer, a quién llamar y que decir en caso de una emergencia.

Mantén saludable a tu niño.

Para todos los niños:

- Proveer meriendas saludables como frutas, nueces y vegetales en vez de alimentos altos en grasas y azúcares.
- Planificar, comprar y cocinar comidas saludables junto a toda la familia.
- Fomentar lavarse las manos regularmente, después de ir al baño, toser o estornudar y antes y después de comer para prevenir enfermedades.
- Enséñale a tu hijo(a) sobre el cuidado dental, incluyendo cepillarse los dientes antes y después de las comidas, enjuagarse la boca y pasar el hilo dental.
- Fomentar la buena higiene y el aseo personal.
- Si tu hijo(a) tiene problemas de salud, trabaja con la enfermera o consejero escolar un plan detallado de cuidado y atención.



Para niños del K-5:

- ¿Alguna vez sus niños le han pedido a un familiar o amigo recetas de comida, o han buscado ideas en una biblioteca o en el Internet? En el supermercado, enseñe a tu hijo(a) a identificar y comprar alimentos frescos, especialmente frutas y vegetales. Lee con tu hijo(a) las etiquetas de las comidas y cuenta las calorías mientras van escogiendo los artículos a comprar. Recorta cupones junto a tu hijo(a) y enséñeles a respetar el costo de la comida en un presupuesto familiar.

Disfrute junto a sus niños la actividad física y el tiempo tranquilo.

Para todos los niños:

- Separar un día de actividad familiar para juegos, competencias y otras actividades físicas. Trata de caminar con tus niños, montar en bicicleta, lanzar bolas o un “frisbee”. Crear un tiempo en silencio y un espacio para relajarse.

Para niños del k-5:

- Desarrollar un plan de acondicionamiento físico que incluya a toda la familia, como por ejemplo el caminar o hacer ejercicios entre 30 minutos y una hora todos los días. Escoger una hora que considere los itinerarios de todos los miembros de la familia.

Se un ejemplo para sus niños.

Para todos los niños:

- Planificar un día familiar para hacer recogido y limpieza en la casa. Pídele a tu hijo(a) que te ayude a reciclar o donar ropa y juegos que ya no se usan en el hogar.



Toma unos minutos para preguntarle a tus hijos(as) como les fue el día. Motiva a tus hijos(as) a que hablen de sus sentimientos. En tus propias palabras puedes decir:

- ¿Qué te hizo feliz hoy?
- ¿Cuál fue el mejor momento de tu día?
- ¿Me puedes decir como te sentistes _____? (a una hora específica del día o después de finalizar algun evento)

Canta canciones y participa en juegos.

Cantar y jugar son maneras divertidas de hacer ejercicios y conectar saludablemente.

Canta y dramatiza *Cabeza y Hombros*:

*Cabeza y hombros, rodillas y dedos del pie, rodillas y dedos del pie
Cabeza y hombros, rodillas y dedos del pie, rodillas y dedos del pie
Y ojos y oidos y boca y nariz
Cabeza y hombros, rodillas y dedos del pie, rodillas y dedos del pie*

Juega y dramatiza *Simón dice*:

*Simón dice, "Tocate el tobillo."
Simón dice, "Tocate el hombro."
... Tocate la cadera ... Ohhh, estas fuera!*



Prevén el abuso de sustancias—comenzando ahora.

- Habla con tu hijo(a) acerca del daño que causa el uso de alcohol, tabaco y otras drogas en personas que ellos conozcan, ya sea familiares, amigos o personas famosas. Háblale de los riesgos físicos, problemas personales y familiares, altos costos y conflictos legales causados por el abuso de sustancias.



Prepárate para la adolescencia—comienza ahora.

- Discutir con tus hijos(as) las etapas normales del desarrollo humano (desde la niñez a la adolescencia hasta adulto). Tú puedes crear una actividad junto a tu hijo(a) como sembrar una flor y hablar sobre las realidades de la vida.
- Discutir la reproducción y crecimiento de los animales ya sea cuando llevas a los niños al zoológico o cuando una mascota de la familia o de un amigo está en reproducción, se observa que está “en tiempo de calenturas” o tiene que ir al Veterinario a ser esterilizado.
- Comunícate abiertamente con tus hijos(as) acerca del sexo. Fomenta la abstinencia (no tener sexo), como también explica las consecuencias de un sexo sin protección.
- Provéele a tus hijos material educativo para leer sobre la pubertad.

Como prevenir el abuso de sustancias

- Continúa hablando con tu hijo(a) acerca del daño que causa el uso de alcohol, tabaco y otras drogas en personas que ellos conozcan, ya sea familiares, amigos o personas famosas. Háblale de los riesgos físicos, problemas personales y familiares, altos costos y conflictos legales causados por el abuso de sustancias.

La gran mayoría de los niños no reciben la cantidad suficiente recomendada de calcio (entre los 9-13 años de edad, solamente un 5 % de las niñas y un 25% de los niños obtienen el calcio que sus cuerpos necesitan)

- El calcio es necesario para la salud de los huesos, especialmente durante el crecimiento de los niños y los jóvenes.
- Las leches baja en grasa (1% o 2%) y la libre de grasa proveen calcio y otros nutrientes sin grasas saturadas.
- Una taza de leche regular entera contiene 3 veces más grasas saturadas que la misma cantidad de leche baja en grasa (1% o 2%) (4.6 gramos de grasa saturada en la leche regular entera vs. 1.5 gramos en la leche baja en grasa)
- Los niños que almuerzan en la escuelas toman más leche que aquellos que no almuerzan. Es por eso que los almuerzos en las escuelas hacen una gran diferencia en la vida de sus niños.

Las personas que consumen una variedad de frutas podrían estar en menos riesgos de enfermedades crónicas.

- Las “Dietary Guidelines” del 2005 recomiendan que se consuma 2 tazas de frutas diarias (basadas en un plan alimenticio de 2,000 calorías)
- Las frutas proveen nutrientes que necesitamos para estar saludables, como el potasio, las fibras, vitamina A y C y el fólico.
- Las frutas son naturalmente bajas en grasas y sodio y no contienen colesterol.

Los granos enteros contienen fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes.

- Los granos enteros pueden reducir los riesgos de condiciones severas, como las enfermedades del corazón, y pueden ayudar a mantener un peso adecuado,
- Las “Dietary Guidelines” del 2005 recomiendan el consumir por lo menos la mitad de los granos como granos enteros integrales (3 o mas onzas equivalentes por día)
- Ofrecer uno o mas productos de granos enteros todos los dias en el alimento escolar

Las bebidas gaseosas, actualmente son las bebidas favoritas de los jóvenes en los Estados Unidos y son fuente de azúcares añadidas. De acuerdo a la Coalición de Niños Saludables de Filadelfia, el promedio que obtiene un joven al consumir bebidas gaseosas hoy en día es de 15 a 20 cucharaditas de azucar añadida por bebida gaseosa.

Fuente: “Team Nutrition”, una iniciativa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Comer adecuadamente

1. **Convertir la mitad de tus granos a granos enteros o integrales.** Escoger más seguido alimentos de grano completo, como pan integral, avena, arroz integral, hojuelas de maíz tostado bajos en calorías.
2. **Varía los vegetales.** Consume vegetales de colores verde, oscuro y naranja. Come espinacas, brócoli, zanahorias y batatas al horno.
3. **Enfócate en las frutas.** Cómelas en todas las comidas y en las meriendas. Selecciona frutas frescas, frizadas, enlatadas o secas y disminuye el consumo de jugos enlatados.
4. **Consume alimentos ricos en calcio.** Para desarrollar huesos fuertes consuma leche baja en grasa y leche libre de grasa y otros productos lácteos varias veces al día.
5. **Consume proteínas magras.** Coma carnes bajas en grasa o magras, pollo, pavo y pescado. También cambia a comer más granos y frijoles. Añade garbanzos, nueces o semillas a tus ensaladas, granos pintos en tus burritos o habas de hígado en las sopas.
6. **Cambia el aceite de cocinar.** Todos necesitamos aceites pero obtenlos del pescado, de las nueces y de los aceites líquidos de maíz, soya, canola y oliva.
7. **No empolves con azúcar.** Escoge alimentos y bebidas que no contengan endulzantes artificiales como ingredientes básicos. Azúcares añadidas como fructuosas de almíbar de maíz contribuyen con calorías y pocos nutrientes.



Fuente: MyPyramid For Kids, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

TRATA ESTO: COMIENZA UN PROGRAMA DEL CAMPO A LA ESCUELA

Los Americanos están demostrando más interes en consumir comidas frescas, frutas de alta calidad y vegetales cosechados en granjas locales. El Programa del Campo a la Escuela es una manera de ayudar a los niños a comer saludablemente en las escuelas. Este programa también les provee experiencias de aprendizaje de gran valor, como sembrar plantas y atender jardines, visitar mercados de granja, aprender sobre nutrición y preparación de alimentos caseros.

Para aprender más de este programa, visita www.fns.usda.gov/cnd/Guidance. Habla con otros padres en tu escuela y envuélvelos en ayudarte a hablar con el maestro sobre el Programa del Campo a la Escuela.

Mantente en Pie

- 1. Sé un buen ejemplo.** Sé activo y envuelve a tu familia a participar unidos. Diviértanse todos juntos. Juega con los niños e incluye a los animales. Camina, revuélcate en la yerba o juega a cachear.
- 2. Agarra el Reto Presidencial como familia.**
Rastrea tus actividades físicas juntos en: www.presidentschallenge.org
- 3. Establece una rutina.** Separa un tiempo todos los días para actividades como caminar, correr, patinar, montar bicicleta y nadar. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física la mayor parte de los días de la semana. Los niños necesitan 60 minutos todos los días o la mayoría de los días de la semana.
- 4. Haz como actividad una fiesta.** Haz tu próxima fiesta de cumpleaños basada en actividades físicas. Trata de hacer competencias olímpicas de patio o carreras de relevos. Haz una fiesta en la bolera o en un centro de patinaje sobre hielo.
- 5. Organiza un gimnasio en tu casa.** Utiliza objetos caseros, como latas de comida para pesas. Cuando estés hablando en el teléfono levanta pesas o camina alrededor de la casa.
- 6. Muévete!** En vez de sentarte a ver la televisión, levántate y muévete. Recuerda limitar el tiempo de ver televisión o sentarte en la computadora. Las escaleras mecánicas en las tiendas y los elevadores se pueden substituir por escaleras regulares.
- 7. Regala actividades.** Ofrece regalos que fomenten actividades físicas, juegos activos o deportes en equipo.

Establezca la seguridad contra fuegos en su hogar - haga una inspección de la seguridad contra fuegos en su hogar. Evitar fuegos en su hogar requiere un poco de trabajo. Tome unos 20 minutos para inspeccionar su hogar. Según vaya de un cuarto a otro, conteste las siguientes preguntas. Para cada pregunta que conteste “Sí” dele un punto. Cuando termine, sume los puntos para determinar su promedio al bate. Pídale a su hijo(a) que le ayude a contestar las preguntas.

Primera Base – Seguridad en la Cocina

- Sí No ¿Se queda una persona mayor en la cocina mientras se cocina en la estufa?
- Sí No La estufa y los topes, ¿están limpios y ordenados?
- Sí No ¿Las agarraderas están disponibles cerca de la estufa?
- Sí No Los mangos de las cacerolas, ¿se mantienen hacia adentro de manera que no se derramen?
- Sí No ¿Están las cortinas y otros objetos inflamables lejos de la estufa?
- Sí No ¿Hay un área libre de niños a tres pies (un metro) de distancia alrededor de la estufa cuando una persona mayor está cocinando?



Segunda Base – Seguridad con los Calentadores

- Sí No ¿Se apagan los calentadores portátiles cuando los adultos salen de la habitación o se van a dormir?
- Sí No Si se usan calentadores en el hogar, ¿están localizados por lo menos tres pies (un metro), lejos de cualquier otra cosa inflamable, incluyendo personas, muebles y mascotas?
- Sí No ¿Tiene su chimenea una malla para detener las chispas?
- Sí No ¿Su chimenea ha sido inspeccionada y limpiada en el pasado año?
- Sí No ¿Sus muebles han sido limpiados por un profesional en el último año?
- Sí No ¿Los tanques de gas propano y otros combustibles están almacenados fuera del hogar?



Tercera Base – Seguridad con la Electricidad

- Sí No Las extensiones eléctricas, ¿se usan con seguridad? ¿No están debajo de las alfombras ni cruzando por las puertas de entrada?
- Sí No ¿Están los cables eléctricos en buenas condiciones y sin áreas rotas? Un adulto debe desconectar las lámparas y enseres antes de inspeccionar los cables.
- Sí No ¿Están los enseres de la cocina, tales como cafetera, tostadora y microondas, conectados en distintos receptáculos eléctricos?



Base Final – Alarmas Detectoras de Humo y Escapes de Fuegos

- Sí No ¿Tiene su hogar alarmas detectores de humo en cada nivel, incluyendo el sótano y fuera de las habitaciones?
- Sí No ¿Están las baterías funcionando en todas sus alarmas? Un adulto debe verificar que estén funcionando.
- Sí No Las salidas en su casa, ¿están libres de muebles, juguetes y obstáculos?
- Sí No ¿Tiene su familia un plan de escape en caso de un fuego, incluyendo dos salidas, usualmente una puerta y una ventana para cada habitación?
- Sí No ¿Ha escogido su familia un lugar seguro para encontrarse luego de salir del hogar?
- Sí No ¿Ha practicado con su familia un simulacro de fuegos en los últimos seis meses?
- Sí No ¿Por qué no hacer uno hoy?
- Sí No ¿Conoce usted el número de teléfono del departamento de bomberos, el cual debe llamarse desde el teléfono de un vecino u otro teléfono cercano luego de salir de su casa?



¿Cuál es su Promedio al Bate?

- Si contestó “sí” a todas las preguntas, usted tiene un jonrón de seguridad en su hogar.
- Si contestó “sí” a 15-20 preguntas, usted llegó a tercera base. Haga unos cuantos ajustes, y podrá lograr un jonrón de seguridad en su hogar.
- Si contestó “sí” a 10-14 preguntas, usted conectó un doble. Va por la dirección correcta, pero tiene que mucho que hacer antes de llegar a la base final.
- Si contestó “sí” a menos de 10 preguntas, sólo llegó a primera base, pero tendrá que hacer muchos cambios en su hogar para poder llegar a la base final.

Para todas las preguntas que contestó “no”, asegúrese de tomar los pasos necesarios para cambiarlas a “sí” de manera que pueda lograr un jonrón de seguridad en su hogar.

Salud Recursos Comunitarios

Children's Hospital

111 Michigan Ave., NW
Washington, D.C 20010
(202) 476-5000
www.childrensnational.org

District of Columbia Department of Health

825 North Capitol Street NE
Washington, DC 20002
(202) 671-5000
www.doh.dc.gov

District of Columbia Department of Mental Health

77 P Street, N.E., 4th Floor
Washington, D.C. 20002
Mental Health Access Hotline
1-888-793-4357

Latin American Youth Center (LAYC)

1419 Columbia Road NW
Washington, DC 20009
(202) 319-2225
www.layc-dc.org

Women, Infant, Children (WIC)

Nutrition Programs Administration
WIC State Agency
2100 Martin Luther King Jr. Avenue, SE
Suite 409
Washington, DC 20020
(202) 645-5663
(202) 645-0516 Fax
(800) 345-1WIC Citas
<http://app.doh.dc.gov/services/wic/index.shtm>

Recursos en Internet

- <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus07.pdf#075>
- http://pbskids.org/arthur/grownups/health_tips/asthma.html,
- www.beat-for-health.com
- www.diabetes.org
- www.educationcenter.dc.gov/ec/cwp/view,a,1306,q,581255.asp
- www.impact-dc.org
- www.jdrf.org
- www.mypyramid.com
- www.ndep.nih.gov/diabetes/WhatIs/WhatIs.htm
- www.ndep.nih.gov/diabetes/youth/youth_FS.htm
- www.teamnutrition.com

Seguridad Recursos Comunitarios

District of Columbia Metropolitan Police Department

300 Indiana Avenue, NW
Washington, DC 20001
(202) 727-4218
EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA AL 911
www.mpdc.dc.gov

District of Columbia Fire and Emergency Medical Services

1923 Vermont Avenue, NW
Suite 201
Washington, DC 20001
(202) 673-3331
EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA AL 911
www.fems.dc.gov

Recursos en Internet

- http://www.kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/household_checklist.html
- www.redcross.org

Educación Física Recursos Comunitarios

Capital Community News, Inc.

224 7th Street, SE, Suite 300
Washington, DC 20003
202-543-8300
www.capitalcommunitynews.com

The Physicians Committee for Responsible Medicine

5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400
Washington, DC 20016
202-686-2210
www.KidsGetHealthy.org

Recursos en Internet

www.presidentfitnesschallenge.com
www.nps.gov

District of Columbia Department of Parks and Recreation

3149 16th Street, NW
Washington, DC 20010
(202) 673-7647
www.dpr.dc.gov

Salud Sexual Recursos Comunitarios

DC Campaign to Prevent Teen Pregnancy

1112 Eleventh Street, NW, Suite 100
Washington, DC 20001
<http://www.dccampaign.org>

District of Columbia Department of Health Sexually Transmitted Diseases (STD) Control Program

Southeast STD Clinic
DC General Hospital Campus
19th and Massachusetts Avenue, SE
Building 8
Washington, DC 20003
Phone (202) 698-4050
<http://www.dchealth.dc.gov/doh/site/default.asp>

Metro TeenAIDS

651 Pennsylvania Avenue, SE
Washington, DC 20003
(202) 543-9355
www.metroteenaids.org

Ophelia Egypt Health Center

3937A Minnesota Avenue, NE
Washington, DC 20019
(202) 388-4770, Citas
www.ppmw.org

Planned Parenthood of Metropolitan Washington Schumacher Health Center

1108 16th Street, NW
Washington, DC 20036
(202) 347-8512, Citas
www.ppmw.org

Whitman-Walker Clinic

1407 S Street, NW
Washington, DC 20009
(202) 797-3500
(202) 797-4444 (intervención de crisis)
www.wwc.org

Recursos en Internet

- http://kidshealth.org/teen/sexual_health/
- www.ashastd.org
- http://www.bbc.co.uk/worldservice/sci_tech/features/health/sexwise/the_journey_starts.shtml
- www.teenpregnancy.org
- <http://www.mysistahs.org/>
- www.siecus.org
- <http://www.nlm.nih.gov/>
- www.sexedlibrary.org
- <http://www.realtalkdc.org/resources.php>
- <http://www.scarleteen.com/>
- <http://www.sexetc.org/>
- <http://www.smyal.org/>
- <http://www.svgbc.com/svgsyoungeaders2002/BlankPage1.htm>
- <http://womenshealth.about.com/od/stds/a/stdmythsvsfacts.htm>
- medlineplus/teensexualhealth.html
- www.sexedlibrary.org

El Departamento de Parques y Recreación del Distrito de Columbia opera piscinas y facilidades acuáticas a través de todo el Distrito. **Comunícate con los siguientes centros y facilidades acuáticas para averiguar los horarios de uso, ya que pueden haber cambios en el itinerario.**



Nombre y Dirección del Centro o Facilidad Acuática	Teléfono	Horario	Días Cerrados
DC Center for Therapeutic Recreation Aquatic Facility 3030 G St., SE	(202) 645-5708 (202) 645-5118 TDD	Lun - Vie: 9 am - 5 pm	Sábado Domingo
Dunbar Aquatic Facility 1301 New Jersey Ave., NW	(202) 673-4613	Lun - Vie: 4 pm - 8 pm	Sábado Domingo
Ferebee Hope Aquatic Facility 3999 8th St., SE	(202) 645-3916	Lun - Vie: 3 pm - 8 pm	Sábado Domingo
Marie Reed Aquatic Facility 2200 Champlain St., NW	(202) 673-7771	Todas las edades; Lun - Vie: 3 pm - 5:30 pm Edades 18+ Lun - Vie: 5:30 pm - 8 pm	Sábado Domingo
Takoma Aquatic Center 300 Van Buren St., NW	(202) 576-9284	Lun - Vie: 6 am - 9 pm Sab - Dom: 9 am - 5 pm	
Turkey Thicket Aquatic Facility 1100 Michigan Ave., NE	(202) 576-9236	Lun - Vie: 6:30 am - 8 pm Sábado: 9 am - 5 pm	Domingo
William H. Rumsey Aquatic Center 635 North Carolina Ave., SE	(202) 724-4495	Lun - Vie: 6:30 am - 9 pm Sab - Dom: 9 am - 5 pm	

Nombre y Dirección del Centro o Facilidad Acuática	Teléfono	Horario de Verano	Días Cerrados
Anacostia 1800 Anacostia Dr., SE	(202) 724-1441	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes
Banneker 2500 Georgia Ave., NW	(202) 673-2121	Lun - Vie: 12 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Jueves
Barry Farm 1223 Sumner Rd., SE	(202) 645-5040	Lun - Vie: 1pm - 8 pm Sab - Dom: 12pm - 6 pm	Martes
Benning Park 5300 Fitch St., SE	(202) 645-5044	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Jueves
Douglass 1900 Stanton Terrace, SE	(202) 645-5045	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Miércoles
East Potomac Ohio Dr., SW	(202) 727-6523	Lun - Vie: 1 pm - 7 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Miércoles
Francis 2500 N St., NW	(202) 727-3285	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Martes
Fort Dupont Ridge Rd. & Burns St., SE	(202) 645-5046	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Martes
Fort Lincoln 3201 Ft. Lincoln Dr., NE	(202) 576-6389	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes
Fort Stanton 1800 Erie St., SE	(202) 645-5047	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Jueves
Georgetown 3400 Volta Pl., NW	(202) 282-0381	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes



Nombre y Dirección del Centro o Facilidad Acuática	Teléfono	Horas de verano	Días Cerrados
Harry Thomas Sr. 1801 Lincoln Rd., NE	(202) 576-5640	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Martes
Kelly Miller 4900 Brooks St., NE	(202) 724-5056	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes
Kenilworth Parkside 4300 Anacostia Ave., NE	(202) 727-0635	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Miércoles
Langdon Park Mills Ave. & Hamlin St., NE	(202) 576-8655	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Jueves
Oxon Run 4th St. & Mississippi Ave., SE	(202) 645-5042	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes
Randall South Capitol & I Sts., SW	(202) 727-1420	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes
Rosedale 17th and Gale Sts., NE	(202) 727-1502	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Martes
Upshur 14th St. & Arkansas Ave., NW	(202) 576-8661	Lun - Vie: 1 pm - 8 pm Sab - Dom: 12 pm - 6 pm	Lunes

¿En qué lugar nos encontramos? (si la familia se separa):

- _____
- _____
- _____

Amigo(a) o familiar que pueda dar mensaje(s) a otros miembros de la familia:

Nombre: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Lugar en el hogar para manejar los servicios en el hogar:

Llave de paso para el gas: _____

Llave de paso para el agua: _____

Caja eléctrica de fusibles: _____

Materiales de emergencia (tipo y localización): _____

Información médica y de la familia:

Lugar de trabajo (padre) _____ Lugar de trabajo (madre) _____

Teléfono Trabajo (padre) _____ Teléfono Trabajo (madre) _____

Celular/pager (padre) _____ Celular/pager (madre) _____

Nombre y teléfono de la escuela(s) de los niños _____

Nombre Médico _____ Teléfono Médico _____

Sala de Emergencias más cercana _____ Hospital más cercano _____

Otros teléfonos y direcciones importantes:



Nombre	Teléfono	Teléfono Alternativo
Contacto Local:		
Contacto Fuera del Distrito:		
Relación:		
Contacto en el Trabajo:		
Nombre del Médico:		
Vecino / Asociación de Residentes:		
Otro Contacto de Emergencia:		
Policía/Ambulancia:	911	
Departamento de Bomberos:	911	
Compañía de Gas:		
Compañía de Electricidad:		
Compañía de Agua:		

Esta guía fue desarrollada en colaboración con el “Mid-Atlantic Comprehensive Center” en el Centro para la Igualdad y la Excelencia Educativa de la Universidad de George Washington. Educadores representando a las Escuelas Públicas y Escuelas Charter del Distrito de Columbia y padres contribuyeron en este proyecto. Muchas gracias a los miembros de los siguientes comités:

Comité de Escritura

Maia Banks-Scheek
Building Educational Alternatives Together for Health (B.E.A.T. for Health)

Rebecca C. Bradshaw-Smith
Teacher
Anacostia Senior High School

Darshon Brown
Teacher
Friendship Public Charter School

Dianne Harris
Director of Health Services
Friendship Public Charter School

Heather Holaday
Program Specialist for Health and Physical Education
District of Columbia Public Schools

Sara Martin
Teacher
Cesar Chavez Public Charter School

Comité de Grupo Focal para Padres

Comienzos Activos y Saludables:
Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y Educación Física
Pre-Kinder al Grado 5
Tylila Bradshaw
Friendship Public Charter School

Ronald Cook
Tyler Elementary School

Transiciones Activas y Saludables:
Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y Educación Física
Grados 6, 7 y 8
Jennifer Galloway
Raymond Elementary School

Adolescencia Activa y Saludable:
Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y Educación Física
Grados 9 al 12
Michelle Coley
Archdiocese High School

Karen Willis-Henry
Cardozo Senior High School



Mid-Atlantic Comprehensive Center (MACC)

Janet Brown
Senior Research Associate

Emily Crandall
Senior Research Scientist

Maria Helena Malagon
Senior Research Associate

Marjorie Rosenberg
Senior Research Associate

Editor
Martha Vockley
Vockley•Lang

Oficina de Superintendencia de Educación del Estado del Distrito de Columbia

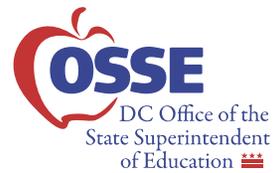
Kimberly A. Statham, Ph.D.
Deputy State Superintendent of Education
Division of Education Excellence

Shanika L. Hope, Ph.D.
Assistant Superintendent, Elementary and
Secondary Education
Division of Education Excellence

Gloria L. Benjamin
Director of Curriculum and Instruction
Division of Education Excellence

Dawanna James-Holly, Ph.D.
Public Health Nutritionist
Department of Nutrition Services

Maria Ibañez
Director of Communications &
Community Outreach



Robert C. Bobb, President, State Board of Education

Deborah A. Gist, State Superintendent of Education

Office of the State Superintendent of Education
441 4th Street, NW – Suite 350N
Washington, DC 20001
Tel: 202-727-6436
www.osse.dc.gov

La Oficina de Superintendencia de Educación del Estado del Distrito de Columbia para la igualdad de oportunidades en el empleo